

养老,离不开子女的陪伴

5月2日,江苏溧阳别桥镇一名83岁老年女性在家中
被保姆闷死。目前,保姆唐某某已被刑事拘留。近两
年来,有关保姆虐待老人的事件屡屡见诸媒体,以致让
一些老人忧心忡忡:居家养老怎样做才安全可靠?

养老,离不开子女的陪伴

随着老龄化进程的不断加
快,我国老龄人口不断增长。江
苏溧阳别桥镇“保姆闷死老人”
事件,让很多老人和子女感到震
惊,也引起网友热议。那么,老
人如何养老才安全? 才能充分
体现子女的孝心? 笔者调查发
现在一点上是高度一致,那就
是“养老贵在养心。无论哪种养
老方式,都离不开子女的陪伴。”

家住河北石家庄市电力小
区、56岁的刘女士说,父亲20
多年前病逝,母亲独立生活。
三年前,发现母亲患了轻微阿
尔茨海默症,再也不放心母亲
独自生活,决定轮流陪伴。她
们每天都要陪母亲下楼遛弯,
跟母亲聊天、唱歌。如今,母
亲的阿尔茨海默症得到控制,
虽然也有不认识她们的时候,但
脸上却洋溢着幸福的笑容。刘
女士说,母亲养育她们很不容

易,自己照顾母亲才放心!
40多岁的大学老师何守
宁则表示,为父母养老送终,是
中华民族自古至今的一个最美
的优良传统,也是我们每一个
人最基本的道德遵循。虽然养
老院、雇保姆也可以解决老人
的生活问题,但是孝敬父母,光
养父母之身是不够的,更重要
的是养父母之心。

居家养老要做好“正当防卫”

在人口老龄化渐成事实的
今天,为了更好地保障居家养
老者的权益,需要做的事情还
有很多。要想“用好”保姆,除
了老人的家人要“常回家看看”
并给保姆足够尊重之外,还要
做好必要的“正当防卫”,以有
效化解“保姆”们带来的伤害。

要尽量将现代信息技术用
于居家养老。尤其是在家中只
剩老人与保姆的情况下,要尽
量安装全方位、全天候的远程



监控系统,以随时了解家中的
情况,督促保姆更好地工作。

对保姆要加强教育培训

关于保姆虐待老人问题,
河北省家政行业协会教育专家
张玉霞认为,这是机构管理水
平、个人的法律意识和行业服
务质量监管的问题。

从家庭角度来说,现在很
多子女借故工作忙,把照顾老
人的工作都推给保姆,甚至有
些子女多的家庭,明明可以轮
流照顾老人,却把老人送到养
老院,其实这种不尽心的孝心
是被打了折扣的。

关于老人如何养老,是把保
姆请到家里,还是送到养老院,
或是抱团养老等,张玉霞认为
这需要根据老人的身体、经济、脾
气性格等具体情况,来选择最适

合自己的养老方式。无论何
种方式,老人及其子女都要有
维权意识。轻松的、自由的、
愉快的生活,才是老人们最大
的追求。

从保姆从业者的个人素质
来说,其接受的培训不应该只
是职业技能,更需要加强法律
常识、职业道德及心理健康方
面的教育培训。

作为养老服务机构,在这
方面也可以做到量化指标,比
如培训考试成绩、服务客户的
评价等,可作为体现职业道德
素养的指标,加大与奖励挂钩
的额度等。

“老吾老以及人之老,幼吾
幼以及人之幼。”进入老龄化
的中国,我们每个人都有老的一
天。良好的养老生态环境建设,
需要政府引导、行业监管、子
女们共同努力。 李 梓 王学钧

● 养生保健

养护心肺 多晒后背

中医认为,背是身之表,又是
督脉循行之处,此脉被称为阳
脉之海,能总督一身之阳经。
人体的背部有督脉和足太阳
膀胱经循行,而且五脏六腑
皆系于背,心、肝、肺、脾、
肾、胃、胆、小肠、大肠、
膀胱、三焦等俞穴也都集中
于背部。后背正中的脊柱是
人体最大的两条经脉之一,也
是督脉必经之地,脊柱旁的
膀胱经与五脏六腑联系密切。
如果风寒之邪侵入人体,往
往背部首当其冲。若背部受
寒,易致心肺受寒,诱发气管
炎、肺炎、哮喘等,也可引起
腹痛、腹泻,还易致旧病复
发。因此,一定要保护好背
部,以减少疾病的发生。

老年人要特别注意背部保
暖,平时可以穿一件背心,养
护心肺。还应晒晒太阳,尤
其是多晒后背。如能长期坚
持擦背或捶背,可振奋阳气,
增强体质,疏通经络,促进
气血运行,调和五脏六腑,起
到消除疲劳、宁心安神、预
防骨质增生及滋养全身之功
效。

贾佩琰

19块钱！一斤即食红参！火爆预定中,倒计时两天！



自本报联合厂家推出19元抢购即食
红参活动以来,两部热线电话此起彼伏,市
民纷纷电话咨询、预约,不少市民关心这
么优惠的价格,海参质量如何? 据悉,厂
家为了让读者吃上放心的长岛春参,均将
海参生长海域、生产车间、包装车间整个
供应链记录在案,确保所有海参都经得起
读者考验。本次推出的长岛海参为回馈读
者将春参价格一降到底,没有任何限制、
没有条件直接让利消费者。价值98元的
即食红参在这次活动中19元就可抢得!
为了让更多市民抢到19元即食红参,厂
家决定,每个家庭、每个手机号(身份
证号)仅能抢购一斤即食红参,抢完为止。
需要提前拨打电话5921688或15269099868
提前预约登记,方可参加即食海参全民
抢活动。同时,现场还有各等级长岛淡
干春参无限量供应,供大家选择。

本次活动精选的长岛春参产自长岛
北纬39°洁净冷水海洋牧场,长岛海
域水温偏低,生长周期长,常年有
高品质海参产出。

长岛春参每到一地都受到读者
欢迎,这是因为:

一:现场品尝,吃着好您再买!

活动现场,所有海参市民均可免
费品尝,吃着好了您再买。买回
家自己泡发,泡发后和活动现场
品尝的不一样,无条件退货退
款!

二:活动现场每款海参都有泡发好的样品!

本次长岛春参直销惠,所有海
参均有泡发样品。您觉得样品
泡得好,您再买,回家泡发的
和现场样品不一样,退货退款!

三:现场六款海参,总有一款是您想要的!

据悉,本次活动厂家共带了六
款海参,价格从1000元到3000
元不等,只要您常年吃海参,
本次活动现场肯定有您想要
的那一款!

四:报社设立售后服务组,市民可放心购买!

我们不仅把品质做到极致,还
要提高服务质量。活动结束后,
我们将售后服务组设立在报社,
如果您吃得好,找我们预定,
不会泡发找我们!

在保质保量的前提下,厂家特
推出多款产品优惠活动:

大钦岛淡干刺参A1 专柜价:1500元
买2斤送1斤 均价:1000元

买5斤送3斤 均价:935元

大钦岛淡干刺参A2 专柜价:1800元
买2斤送1斤 均价:1200元
买5斤送3斤 均价:1125元

原生态淡干刺参A1 专柜价:2100元
买2斤送1斤 均价:1400元
买5斤送3斤 均价:1310元

原生态淡干刺参A2 专柜价:2400元
买2斤送1斤 均价:1600元
买5斤送3斤 均价:1500元

纯野生淡干刺参A1 专柜价:2700元
买2斤送1斤 均价:1800元
买5斤送3斤 均价:1685元

纯野生淡干刺参(特级) 专柜价:3750元
买2斤送1斤 均价:2500元
买5斤送3斤 均价:2340元

海参因滋补作用极佳被称为八珍之首,
海参距今有六亿年的生存历史,是现存
最早的生物物种,有海洋活化石之称。
早在秦朝时期,就传说海参有长生功
能,因此海参被作为贡品进入皇宫。也
正因如此,海参便作为名门贵族的宴
席必备美味佳肴。

海参能有此地位,首先,它是典型
的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,
加上其肉质细嫩、易于消化,所以非
常适宜于老年人、儿童以及体质虚
弱的人食用。其次,中医说:海参,味
甘、咸、性温,归心、脾、肺经,具
有益精血、补肾气、润肠燥、调经、
安胎、利产、抗衰老”之功效。海
参的主要作用是食补,是通过由内而
外,潜移默化地对人身体造成影响,
调节机体状况和改善细胞活力,以达
到固本培元的目的,而不是立竿见

影。尤其是身体不好的人,经济条件
允许的情况下最好坚持吃,如果只吃
一顿、两顿,也就是补充些蛋白质,
不可能有立竿见影的奇效。

吃海参的作用:补肾益精,滋阴养血,阴阳双补

中医理论认为肾为先天之本,脾胃
为后天之本,元气为生命之根本,元
气为人体生命活动的原动力。元气
充,新陈代谢快,五脏六腑经络得以
濡养畅通,免疫力自然提高。

增强体质 调整机体免疫力

常食海参的人很少感冒,因海
参中所含的丰富的蛋白质、精氨酸
等是人体免疫功能所必须的物质,
能预防疾病感染,调整机体的免疫
力,对感冒等传染病有很好的预防
功能。

抗疲劳 延缓衰老

海参中的胶原蛋白、精氨酸、硫
酸软骨素、磷、硒、烟酸、硅等具
有延年益寿、消除疲劳、防止皮
肤衰老、美容等功效。另外,精氨
酸还有促成人体细胞再生和机体
损伤修复的能力。

强健骨骼 改善骨质疏松

经常食用海参可以预防儿童佝
偻病、成人骨质疏松症和骨质增生
症。海参中丰富的钙、磷、锰、铜、
锗、硅等元素对预防婴幼儿佝偻
病,成人的骨质疏松症以及对骨
骼异常、畸形,牙质及釉质发育不
良都有特殊作用。

除此之外,海参还具有调节血脂、
血糖的功效。长期食用还能改善睡
眠,提高记忆力,促进生长发育。

报名预约电话:5921688

15269099868

活动时间:5月23日--5月25日

活动地址:菏泽市永昌路夏威夷大厦(66
路公交车大剧院站东邻,威海银行楼上)